6.035 Hovädzia pečienka plnená zeleninou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,50	0,50
cibuľa	0,50	0,42	0,80	0,68	0,90	0,76	1,00	0,85
koreňová zelenina	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40	3,50	2,80
vajcia	12	0,60	15	0,75	20	1,00	25	1,25
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	95		121		135		153	
hmotnosť mäsa v g	40		46		50		58	
hmotnosť šťavy v g	55		75		85		95	

Výrobný postup

Plnka: Na časti oleja podusíme očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, pridáme rozšľahané vajcia, soľ a miešame do zhustnutia – 20 minút. Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, narežeme otvory, ktoré naplníme vychladnutou vajcovo - zeleninovou plnkou. Otvory uzatvoríme, mäso osolíme, okoreníme, opečieme na zvyšnej časti rozpáleného oleja. Vo výpeku z opečeného mäsa opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, vložíme opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zriedime vodou a varíme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, varené zemiaky a rôzne zeleninové šaláty.

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	468	112	12,98	4,8	1,8	3,8	0,7	20,0	1,5	0,104	0,0	0,1	4,6	0,2
B	619	148	15,31	7,1	3,1	5,1	1,0	25,5	1,8	0,130	0,1	0,1	6,0	0,3
C	764	183	17,6	9,6	4,3	5,8	1,1	30,6	2,1	0,15	0,1	0,2	7,1	0,4

D	909	218	9 20,06	12,0	5,5	6,6	1,3	36,0	2,3	9 0,187	0,1	0,2	8,2	0,4